

Cooking 2 Recipe



白ネギのおひたし

調理時間
15分



焼いた白ネギをめんつゆにつけるだけという簡単レシピです。しっかり焼き目を付けることで、白ネギの甘みが引き出されます。

材料 (4人分)

白ネギ……………1本 めんつゆ…1カップ
ごま油……………小さじ1 鷹の爪……………1本

作り方

- 1 白ネギは5cmほどの長さに切る。鷹の爪は種を取り除き、輪切りに。
- 2 温めたフライパンにごま油を広げ、白ネギの表面が色づくまで焼く。
- 3 深みのある皿に焼いた白ネギ、めんつゆ、鷹の爪を入れ、10分ほど味を馴染ませる。



Cooking 3 Recipe

調理時間
10分



白ネギと油揚げのサラダ

生で食べることで白ネギのしゃきしゃきとした食感が楽しめます。辛みが気になる場合は、白髪ネギを水にさらして下さい。

材料 (4人分)

白ネギ……………1/2本 醤油……………大さじ1
きゅうり……………1本 酢……………大さじ1
水菜……………1わ オリーブオイル…大さじ2
油揚げ……………1枚

作り方

- 1 白ネギは5cmほどの長さに切り、縦に切り込みを入れ細切りにして白髪ネギに。
- 2 きゅうりは5cmほどの長さの細切りに、水菜は5cmほどの長さのざく切りにする。
- 3 フライパンを熱し、油を数かずに油揚げを両面がカリッとなるまで焼く。焼いた油揚げは縦半分に切り、さらに細切りに。
- 4 ①②③を混ぜ、調味料を合わせたドレッシングで和える。



こちらのQRを読み込んで、公式HPからレシピをチェック！
おいしい「白ネギ」の気になるレシピ、みんなも作ってみてね！

白ネギは日の光に当たると葉が白色から緑色に変わる性質があります。成長の過程で日光に当たらないように小まめに土寄せをしたものほど、白い部分と緑の部分の境目がはっきりと分かれた良い白ネギになります。他にも、葉の緑色が深く、葉先までピンとしてハリがあるものや、全体的に光沢があるものほど新鮮な証拠。巻きがしっかりしていて、ふかふかしていないものを選びましょう。一度で使いきれなかった時は、新聞紙に包んで冷暗所に立てて保存しましょう。

白い部分に多く含まれる香り成分の硫化アリルは、消化液の分泌を促して胃を守ってくれるので、風邪で食欲が無い時には打って付けです。更に、抗菌・殺菌作用などがある他、体温を高めて血行を促進させる効果も期待でき、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復にも繋がります。

香りの良い葉は炒め物や薬味に、甘みの強い白い部分は鍋などの煮物や焼き鳥にぴったりです。美味しく食べて健康になりましょう。

美味しい白ネギの見分け方と保存方法

健康野菜の白ネギ

JAグループ三重 × Simple
作ろう、食べよう
みえの旬ごはん。

今月の食材 白ネギ

和食に欠かせない野菜のひとつ、ネギ。中でも「白ネギ」は鍋ものに、薬味にと、今の時期に大活躍する野菜です。生ではシャキシャキとして辛みがあり、火を通せばとろりと甘くなるので、様々な食べ方で楽しんで下さい。



JAグループ三重



三重県内のJA農産物直売所
詳しい情報は
こちらでチェック！

{ 今月のお店 }

JA津安芸 ファーマーズマーケット
みどりの交差点

TEL 059-236-0831
津市一身田大古曾字西浦670-5
営/9:00~18:00 休/無休(1/1~1/3は除く)
P/有 MAP/4 E-1



白ネギと豚肉のスープ



調理時間
20分

白ネギと豚肉がたっぷり入った食べ応えのあるスープです。具材から出る旨みが多いので、出汁やスープストックは不要です。

材料 (4人分)

白ネギ……………1本 水……………4カップ
豚バラ肉……………200g 塩…小さじ1と1/2
ニンニク……………1かけ 醤油……………大さじ1
ごま油……………大さじ1 コショウ……………少々
日本酒……………1/2カップ 青ネギ……………2本

作り方

- 1 白ネギはみじん切りに、青ネギは小口切りに、ニンニクはスライスする。豚バラ肉は5mm角の細切りに。
- 2 鍋にごま油とニンニクを入れて熱し、香りがしてきたら豚バラ肉を加え炒める。
- 3 豚バラ肉の色が変わったら、日本酒、水、塩、醤油、コショウ、白ネギを加えて5分ほど煮込む。アクを取り除く。
- 4 仕上げに青ネギを加え、味見をして塩(分量外)で調整する。



Cooking 1 Recipe